

Conseils de communication pour les personnes âgées: À votre santé !

L'état de votre santé dépend de vous. Soyez actifs pendant vos rencontres avec votre médecin, infirmière, dentiste, pharmacien, et tout autre professionnel en soins de la santé.

1. Avant votre rendez-vous

- Apportez votre sommaire de congé de l'hôpital si vous avez été admis à l'hôpital depuis votre dernier rendez-vous (tous les patients n'en reçoivent pas)
- Apportez votre bilan ou dossier de santé, si vous en avez un.
- Apportez ou préparez une liste de vos médicaments avec et sans ordonnance (exemples: vitamines, herbes, sirop pour la toux)
- Demandez à une personne de votre famille ou à un(e) ami(e) de vous accompagner. Il(elle) pourrait prendre des notes et/ou vous aider à vous souvenir de ce qui a été dit.
- Apportez vos lunettes et/ou votre appareil auditif avec une nouvelle pile, si vous en avez besoin. Servez-vous en.
- Notez vos questions à l'avance.

2. Pendant votre rendez-vous

- Posez vos questions les plus importantes en premier.
- Soyez clair quand vous décrivez vos problèmes.
- Soyez honnête sur la façon dont vous vous sentez.
- Demandez la révision de vos médicaments.
- Posez des questions. Par exemple :

Tests et procédures

- à quoi sert ce test ?
- quand vais-je recevoir les résultats ?
- comment connaîtrai-je les résultats ?

Médicament

- à quoi sert ce médicament ?
- comment et quand est-ce que je le prends ?
- quels sont ses effets et à quels effets secondaires puis-je m'attendre ?
- quand devrais-je appeler le bureau du médecin si j'ai des effets secondaires ?
- qu'est-ce que je fais quand l'ordonnance n'est plus renouvelable ?
- est-ce que je cesse les autres médicaments en commençant celui-ci ?
- est-ce que je prends ce médicament en mangeant ?

Diagnostic

- qu'est-ce que le diagnostic signifie ?
- à quoi puis-je m'attendre ?
- de quels traitements pourrais-je avoir besoin ?

D'autres questions

- quels changements dois-je faire ?
- existe-t-il des services communautaires pouvant m'aider ?

- Prenez des notes ou demandez que l'information soit écrite.
- Exprimez-vous pendant le rendez-vous. Par exemple:
 - « Veuillez parler plus lentement et clairement ».
 - « Je ne comprends pas ».
 - « Veuillez me donner plus de temps pour répondre ».

- Discutez de questions personnelles (comme le deuil, des problèmes de mémoire ou d'incontinence) qui pourraient exiger une attention particulière.
- Demandez un autre rendez-vous si vous avez besoin de plus de temps.

3. Après votre rendez-vous

- Révisez vos notes et toute autre information reçue.
- Communiquez avec le bureau de votre praticien si vous avez d'autres questions.
- Faites part de tout changement ou effet secondaire à votre praticien.

DES BONS SOINS DÉPENDENT D'UNE BONNE COMMUNICATION.

Notes:

Préparé par le Conseil sur le vieillissement et adapté des publications suivantes:

Talking with Your Doctor National Institute on Aging
Parlez avec votre médecin Santé Canada
Tirer le maximum de vos visites chez le médecin Santé Ontario

Avec l'appui du Programme régional d'évaluation gériatrique d'Ottawa

Mars 2005